Meine GESUNDZEIT

AUSGABE 4 2022

IM WINTER

GUT GEPFLEGT

Hautpflegetipps für die kalte Jahreszeit

ESSENZIELLES OMEGA

Warum die Fettsäuren uns fit halten

DER NASE NACH

So wunderbar duftet Weihnachten

Österreichische Post AG Info.Mail Entgelt bezahlt
Adler Apotheke, Hauptplatz 4, 8010 Graz

ADLER APOTHEKE · OPERN APOTHEKE · Kräuter + Reformkost Wurzelsepp · ADLER KOSMETIK · OPERN KOSMETIK · envita

04
SEELISCHE GESUNDHEIT
Keine Chance für den Winterblues

06
GESUNDHEIT
Die guten Fette

08
BEAUTY
Gut gepflegt durch den Winter

INHALT

10
PRÄVENTION
Immer in Bewegung bleiben

12
WELLNESS
Weihnachtsduft liegt in der Luft

14
PRODUKTTIPPS
für den Winter

Speziell für Sie

Nichts liegt uns mehr am Herzen, liebe Leserin und lieber Leser, als Ihre Gesundheit. Darum möchten wir, die Familie Milenkovics und unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Ihnen diesmal unsere Hausspezialitäten ans Herz legen. Schon seit Jahrzehnten beschäftigen wir uns mit der Herstellung pharmazeutischer Präparate und haben dabei einen reichen Erfahrungsschatz aufbauen können. Wir tüfteln so lange an den Rezepturen, bis wir garantieren können, dass unsere Hausspezialitäten eine ausgezeichnete Wirkung aufweisen - wir arbeiten dabei natürlich nach allen wichtigen pharmazeutischen Richtlinien. Sie dürfen also das Beste erwarten, wenn Sie sich mit einer unserer Hausspezialitäten verwöhnen und Ihrer Gesundheit Gutes tun.

Alle Ausgangsmaterialien, wie unsere Wirkstoffe, die Salbengrundlagen oder unsere Tees werden mit Reinheitszertifikaten und garantiertem Wirkstoffgehalt eingekauft. Doch das reicht uns nicht: Im Labor prüfen wir sie darum nochmals; die sorgfältige Verarbeitung übernehmen dann unsere hochqualifizierten Apothekerinnen und Apotheker - denn die einwandfreie Qualität und Sicherheit unserer Eigenherstellung hat für uns oberste Priorität. Übrigens: Die Grazer Hausspezialitäten sind immaterielles Kulturerbe Österreichs! Erhältlich sind die zahlreichen Hausspezialitäten exklusiv in der Adler- und Opern-Apotheke sowie im Grazer Apo Shop. Schauen Sie doch vorbei und entdecken Sie unsere Neuheiten!

Für das Team von
Natürlich Fühlen
Silvia und Bernd Milenkovics
Nina, Emilia und Maximilian Milenkovics

IMPRESSUM

Herausgeber & Eigentümer
Natürlich Fühlen Gruppe, Hauptplatz 4, 8010 Graz
T: 0316 830 342 E: office@adlerapotheke-graz.at

Gesundheitsinformation für Kunden der Natürlich Fühlen Gruppe
Adler Apotheke, Opern Apotheke, Kräuter- und Reformhaus Wurzelsepp, Adler Kosmetik, Opern Kosmetik, EnVita Gesundheitszentrum

Projektleitung & Redaktion: Mag. Ulrike Stockreiter
Lektorat: Aurelia Hartinger
Produktverantwortung: Aurelia Hartinger, Verena Hartner
Redaktion: Mag. Alexandra Reischl

Autoren: Nicht die Redaktion, sondern jeder Autor ist für den Inhalt des jeweiligen Artikels verantwortlich.

Nachdruck nur mit Angabe der Quelle gestattet.

Coverfoto: Unsplash.com

Erscheinungsweise: 4 x jährlich
Grafische Gestaltung: Bureau A/O, Graz
Druckerei: Offsetdruck Bernd DORRONG, Graz

Druckfehler vorbehalten, Meinung des Verfassers

KENNEN SIE SCHON...?

Mag. Mackinger Andrea
Apothekerin

Drei Dinge, die ich (versuche) immer bei mir zu haben:
Freude, Zufriedenheit, Begeisterung

Das tue ich für meine Gesundheit:
richtige Ernährung, Bewegung, Meditation

Das bedeutet Glück:
Harmonie in der Familie, Balance und innere Zufriedenheit

Mackinger Andrea

Mag. Andrea Mackinger feiert im Januar 2023 ihr 25-jähriges Firmenjubiläum in der Opern Apotheke

Keine Chance

für den Winterblues

Wenn die Tage kürzer werden, sinkt oft auch die Laune. Wir verraten, was man gegen das Stimmungstief tun kann.

Jeder zweite klagt in der kalten Jahreszeit über Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Heißhunger – die häufigsten Symptome des sogenannten Winterblues. Kein Wunder: Durch die Kälte und die kurzen Tage verlagert sich das Leben zunehmend in die Innenräume. Man steigt bei Dunkelheit ins eiskalte Auto oder die überfüllten Öffis, verbringt den Tag in der Arbeit bei künstlichem Licht und wenn man heimkommt, ist es schon wieder finster. So wie die Stimmung verändert sich auch das Verhältnis zwischen Licht und Dunkel in den Jahreszeiten: Während wir im Sommer täglich um die sechzehn Stunden Tageslicht zur Verfügung haben, ist es im Winter gerade mal acht Stunden hell. Diese sechzehn Stunden Dunkelheit bedeuten acht Stunden weniger Licht im Winter – und die schlagen aufs Gemüt.

Unsere Stimmung hängt sehr stark vom Tageslicht ab. Es ist kein Mythos, dass die Leute dort glücklicher sind, wo häufiger die Sonne scheint. Der Tages- und Nachtrhythmus wird durch das Licht geregelt. Das heißt, bei Tageslicht produziert der Körper Seratonin, das Glückshormon. Wenn es hingegen finster wird, wirft unser Organismus die Melatoninproduktion an, das Schlafhormon macht uns müde und lässt uns gut einschlafen. Das ist einer der Gründe, warum man im Winter weniger Energie hat, abends noch etwas zu unternehmen.

Fotos: istock.com / molchanovdmitry, KK

SELBSTHILFE

Zum Glück ist man den negativen Gefühlen in der kalten Jahreszeit nicht hilflos ausgeliefert und kann selbst einiges tun, um wieder mehr Fröhlichkeit ins Leben zu bringen. Hier verrate ich meine besten *TIPPS GEGEN DEN WINTERBLUES*:

- ✔ *Gehen Sie an die frische Luft, machen Sie Bewegung*
- ✔ *Bei einem Spaziergang lassen sich gut Wintersonnenstrahlen tanken*
- ✔ *Legen Sie eine Gesichtsmaske auf, genießen Sie ein duftendes Schaumbad*
- ✔ *Ein kuscheliger Filmabend – am besten sehen Sie sich eine Komödie an – sorgt für gute Laune*
- ✔ *Ein romantischer Abend mit Kerzenlicht hebt die Stimmung*
- ✔ *Achten Sie auf sich: Besonders im Winter ist eine gesunde Ernährung das A & O*

Noch ein Tipp von mir: Auch der Darm hat sehr viel mit unserer Stimmung zu tun. Schlechte Darmbakterien ernähren sich von Zucker, gute, die auch die Laune heben, von Ballaststoffen. Essen Sie also möglichst wenig Zucker, dafür viel Gemüse und Vollkornprodukte – das bringt ganz nebenbei auch eine Extraportion Vitamine auf den Teller. Und unterstützen Sie Ihren Darm und Ihre Psyche mit wertvollen Präparaten aus der Apotheke. ◆

PRODUKTTIPPS

Grazer Griffonia Kapseln

Nahrungsergänzung mit 5-HTP und Magnesium

5-Hydroxytryptophan (5-HTP), ein Inhaltsstoff der Samen der afrikanischen Schwarzbohne, Griffonia simplicifolia, dient auch im menschlichen Körper als Ausgangsstoff für die Serotoninbildung. Serotonin ist ein körpereigener Botenstoff, der vor allem im Gehirn, dem Darmnervensystem, dem Herz-Kreislaufsystem und im Blut zu finden ist. Es hat Einfluss auf die Stimmungslage, den Schlaf-Wach-Rhythmus, den Appetit und das Schmerzempfinden. Magnesium ist ein essentieller Mineralstoff und im menschlichen Körper an über 300 Stoffwechselvorgängen beteiligt.

OMNi-BiOTiC® STRESS Repair

Stress? Tun Sie was dagegen!

Stress hat negative Auswirkungen auf die Verdauungsorgane, denn dauerhafte Belastung verstärkt Entzündungen im Darm und lässt so lebenswichtige Darmbakterien vermehrt absterben. Zudem wird die empfindliche Darmschleimhaut geschädigt, wodurch sie durchlässig für Giftstoffe und Krankheitserreger wird. Das beste Mittel gegen Stress: Ein gesunder Darm!

PURE B-Komplex Plus

Für starke Nerven

Das Abenteuer Alltag birgt immer wieder neue Herausforderungen für Nerven und Psyche. B-Vitamine sorgen für ein stabiles Nervenkostüm. B-Complex Plus von Pure Encapsulations® vereint alle acht B-Vitamine für Nerven stark wie Drahtseile.

Alle Produkte **erhältlich in der Adler und Opern Apotheke.**
Grazer Griffonia Kapseln **sind auch im Apo Shop erhältlich**

Die guten Fette

Omega-3-Fettsäuren sind essenziell für unseren Stoffwechsel, unser Herz und das Gehirn. Ob Sie optimal versorgt sind, zeigt eine Messung in der Opern Apotheke.

Fett ist immer ungesund? Mitnichten! Denn die „guten“ Omega-3-Fettsäuren sind unverzichtbar für unseren Organismus. Sie sind Booster für unseren Stoffwechsel, halten Herz und Gehirn fit. Wer zu wenig davon bekommt – und das ist leider laut Studien der Großteil der Bevölkerung, der Versorgungsstatus ist äußerst schlecht – der leidet nicht selten an Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. Omega-3-Fettsäuren sind wie Bausteine für unsere Zellmembranen und halten diese geschmeidig. Zudem können sie regulierend auf das Immunsystem wirken und Entzündungen schneller zum Abklingen bringen. Auch für die Produktion verschiedener Gewebshormone (körpereigene Botenstoffe) werden die Fettsäuren benötigt.

TIERISCH ODER PFLANZLICH?

Doch was genau sind diese Omega-3-Fettsäuren und woher bekommt unser Körper sie? Omega-3-Fettsäuren sind essenzielle Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann und die daher über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten: Wir können die Fettsäuren über pflanzliche Quellen, wie zum Beispiel Leinsamenöl oder Walnüsse, aufnehmen oder über tierische. Fetter Fisch wie Lachs oder Makrelen enthalten besonders viel davon.

In pflanzlichen Produkten kommt die Fettsäure Alpha-Linolensäure (ALA) vor. Besonders stoffwechselaktiv sind aber die beiden anderen Omega-3-Fettsäuren, die wir vor allem aus tierischen Quellen beziehen und die der Körper nur zu einem geringen Prozentsatz aus der Alpha-Linolensäure selbst umwandeln kann: die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA). Diese beiden Fettsäuren finden sich in fetten Kaltwasser-Meeresfischen, aber auch in Krebstierchen (Krill) und in bestimmten Mikroalgen.

Es ist jedenfalls – vor allem in unseren Breiten – sehr schwierig, den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren über die Nahrung zu decken. Hier kommen Nahrungsergänzungsmittel ins Spiel.

MESSEN UND GEZIELT ERGÄNZEN

Um den individuellen Bedarf zu ermitteln, bietet die Opern Apotheke eine Messung des Versorgungsstatus an. Dafür werden in der Apotheke ein paar Tropfen Blut abgenommen – dazu bitte morgens nüchtern kommen. Die Blutprobe wird an ein Speziallabor in München geschickt und nach drei bis fünf Tagen bekommt man die ganz persönliche Auswertung. So können die Omega-3-Fettsäuren optimal dosiert werden. Wer auf Nummer sicher gehen will, macht nach einigen Monaten eine Nachbestimmung und lässt feststellen, ob die Speicher durch die Einnahme gefüllt wurden. Denn man sollte den Präparaten zumindest drei Monate Zeit geben, damit sie ihre optimale Wirksamkeit entfalten.

Die Omega-3-Bestimmung kostet einmalig 65 Euro, im Kombi-Paket mit der Nachbestimmung 120 Euro – exklusiv in der Opern Apotheke. ◆

Fotos: istock.com / Aamulya, KK

Fit mit Omega-3-Fettsäuren

PRODUKTTIPPS

NORSAN Omega-3 Vegan

100 % vegan und fischfrei!

Das Omega-3 Vegan besteht aus einem pflanzlichen, hochdosierten Algenöl sowie einem kaltgepressten Olivenöl als Antioxidans. Mit einer Tagesdosierung (5ml/1 TL) erhalten Sie 2.000 mg Omega-3-Fettsäuren.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Dr.Böhm® Omega 3 complex*

Für normalen Blutdruck

Zu hohe Blutfettwerte führen zu Ablagerungen und damit zu Verengungen der Gefäße wie auch von Herz und Gehirn. Oft führt dies auch zu einem hohen Blutdruck. Wird dieser zu spät erkannt, kann das in Folge zu anderen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems führen. Dr. Böhm Omega 3 complex dient als täglicher Beitrag für normale Blutfettwerte und einen normalen Blutdruck.

*Über Wirkung und unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Grazer Omega 3 Kapseln

Nahrungsergänzung für Herz und Nerven

Die enthaltenen Fettsäuren EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Die Einnahme von 2 Kapseln täglich leistet einen Beitrag zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und unterstützt eine normale Sehkraft. Das enthaltene hochwertige Fischölkonzentrat wird in Norwegen unter Einsatz von mehrfachen Reinigungsstufen hergestellt, damit Schwermetalle und organische Fremdverbindungen wirkungsvoll herausgefiltert werden können.

Alle Produkte
erhältlich in der Adler und Opern Apotheke.
Grazer Omega 3 Kapseln
sind auch im Apo Shop erhältlich

Gut gepflegt durch den Winter

Im Winter fühlt sich die Haut oft trocken an und spannt. Mit unseren Tipps kommen Sie geschmeidig durch die kalte Jahreszeit.

Eines ist klar: Im Winter braucht die Haut eine Extra-Portion Pflege. Denn die eisig-kalte Luft im Freien und die trockene Heizungsluft in den Innenräumen, ist die reinste Strapaz für unser größtes Organ. Die Folge: Die Haut wird trocken und rau. Oft entsteht ein Spannungsgefühl; sogar Trockenheitsfältchen und Juckreiz können auftreten. Speziell das Gesicht und die Hände sind betroffen, doch auch Schienbeine und Ellbogen neigen zu trockener Haut in der kalten Jahreszeit. Der Grund: Diese Hautpartien besitzen wenig Talgdrüsen oder werden – wie die Hände – häufig gewaschen und so ihrer natürlichen Barriere beraubt. Es fehlen also schlicht Feuchtigkeit und Hautfette.

WIE GESCHMIERT

Da hilft nur eines: cremen, cremen, cremen – aber mit der richtigen Pflege. Gut tun jetzt reichhaltige, natürliche Öle, die man am besten auf die noch leicht feuchte Körperhaut – also nach dem Duschen – aufträgt. Achten Sie darauf, dass die Produkte keine Mineralöle enthalten. Nicht nur sind diese nicht gerade umweltfreundlich, denn ihre Basis ist immer Erdöl, sie tun auch der Haut nicht unbedingt Gutes. Sie dichten die Haut praktisch völlig ab und können zu Mitessern und Pickeln führen.

Bei empfindlicher Haut eignen sich Produkte mit Panthenol im Winter besonders gut. Panthenol wird auch als Provitamin B5 bezeichnet und ist eine Vorstufe der Pantothensäure (Vitamin B5). Der vielseitige Wirkstoff gilt als sehr gut erforscht und wird bereits seit mehreren Jahrzehnten sowohl in der medizinischen Hautpflege als auch in der Kosmetik angewendet; dort gilt er als feuchtigkeitsbindend und regenerierend und ist somit die perfekte Pflege für die gestresste Winterhaut. ◆

Fotos: istock.com / CentralITAlliance, KK

Extra-Tipps

Hier noch ein paar Tipps, damit Sie in der kalten Jahreszeit nicht aus der Haut fahren: Reinigen Sie Ihre Haut mit milden Waschlotionen und vermeiden Sie zu lange und heiße Duschen – das trocknet noch mehr aus. Achten Sie auch im Winter darauf, genügend Wasser zu trinken und sorgen Sie für eine angenehme Luftfeuchtigkeit in den Innenräumen. Das geht ganz einfach mit einem Luftbefeuchter. So kommen Sie bestimmt mit heiler Haut durch die kalte Jahreszeit.

PRODUKTTIPPS

NFK PANTHENOL FEUCHTIGKEITSCREME

Schützt beanspruchte und rissige Haut

Sehr reichhaltige Creme, die sich speziell für die trockene, sehr trockene und empfindliche Körperhaut eignet. Sie hilft, Austrocknung, Schuppung und Rötungen vorzubeugen und zu mindern und spendet den ganzen Tag über intensive und langanhaltende Feuchtigkeit. Mit einem dezenten, allergenfreien Duft.

DR. GRANDEL
Nutri Sensation Caps

Schluss mit trockener Haut!

Nährende Pflegekapseln für das Gesicht. Die Kombination reichhaltiger Öle sorgt für ein beruhigtes, genährtes Hautbild und schenkt einen erholten und glatten Teint sowie straffere Konturen. Die Caps steigern den Feuchtigkeitsgehalt der Haut und schützen vor dem Austrocknen.

Avène – Tolérance HYDRA-10

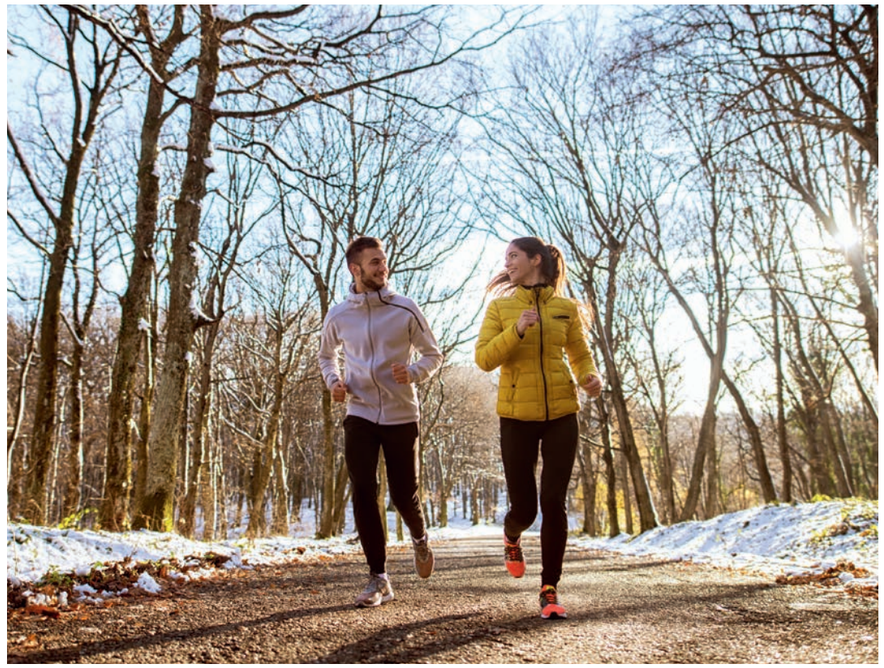
Deine Haut weiß, was sie braucht

Die innovative patentierte Formulierung aus max. 10 Inhaltsstoffen ist 100% natürlichen Ursprungs. Hyaluronsäure versorgt die Haut mit intensiver Feuchtigkeit für 48 Stunden. Sie ist die ideale Pflege für die empfindliche Haut von Erwachsenen, Kindern & Babys.

1 AnwenderInnentest bei wiederholter Anwendung, 30 Testpersonen

Alle Produkte **erhältlich in der Adler und Opern Kosmetik.** ***NFK Produkte*** **auch im Apo Shop.**

Immer in Bewegung bleiben



**Wer sich körperlich betätigt, bleibt fit für's Leben.
Im EnVita Gesundheitszentrum bringen wir Sie in Bewegung.**

Gesunder Schlaf, ein guter Stoffwechsel, gute Haltung, schmerzfreie Gelenke, Stressabbau – all das bewirkt regelmäßige Bewegung; und die Liste ließe sich noch beinahe unendlich fortsetzen. Der menschliche Körper ist dafür gebaut, bewegt zu werden. Über Jahrtausende konnte er sich so das Überleben sichern. Doch mit dem Fortschritt kam auch die Bequemlichkeit, und heute sitzen viele von uns den ganzen Tag am Schreibtisch, um abends müde auf die Couch zu fallen.

Das hat schwerwiegende Folgen; Übergewicht ist nur eine davon. Doch es gibt ein ganz einfaches Gegenmittel: Regelmäßiger Sport beugt diversen (Zivilisations-) Krankheiten vor, senkt den Blutdruck, verhindert Depressionen und reduziert die Verletzungshäufigkeit. Sogar das Sterberisiko nimmt ab!

BEWEGEN WIR UNS!

Doch es ist nicht immer leicht, selbst in die Gänge zu kommen – vor allem, wenn man schon ein wenig eingerostet ist. Da hilft es, sich von professionellen Bewegungstherapeuten und Trainern begleiten und unterstützen zu lassen – so, wie in unserem Gesundheitszentrum EnVita am Grazer Hauptplatz. Oft ist man im beruflichen und privaten Alltag so gefordert, dass die eigene Fitness und Gesundheit vernachlässigt werden. Bei uns findet bestimmt jeder in dem

Fotos: istock.com / dusanpetkovic, iszock.com / skynesher, KK

Gesundheitstipp

Unser Rückentherapie Zentrum Dr. Wolff mit eigenen medizinischen Geräten. In diesem einzigartigen Training wird die Reaktivierung der tiefliegenden Rückenmuskulatur und die Stabilisierung der Wirbelsäule, Wirbel für Wirbel trainiert.

breiten Angebot von Personal Training im Kraftraum über Massagen und Gesundheitscoaching das perfekte Workout. Mit einfachen, sicheren und effektiven Trainingsmethoden sorgen wir Spezialisten dafür, dass auch Sie Ihre gesundheitlichen Ziele so rasch wie möglich erreichen.

Besonders wichtig ist regelmäßige Bewegung als Vorsorgemaßnahme. Gerade Rückenprobleme sind mittlerweile zu einer echten Zivilisationskrankheit geworden und plagen viele Menschen. Doch mit gezieltem Training kann man dem gut gegensteuern. Im EnVita Gesundheitszentrum freuen wir uns, Sie bei Rücken- und Gelenksbeschwerden in unserem eigenen Rückentherapie-Zentrum wieder fit zu machen. Als Experten für Prävention und Rehabilitation liegt uns Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden am Herzen.

Viele Menschen empfinden gemeinsame Sporteinheiten als besonders motivierend. Darum bieten wir ein umfangreiches Gruppenfitness-Kursangebot mit verschiedenen Schwerpunkten: Kondition und Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit oder Kraft – suchen Sie es sich aus! Durch die kleine Gruppengröße von maximal sieben Personen ist hohe Qualität garantiert. Also: Kommen Sie in Bewegung – denn das ist die beste Vorsorge! ◆

Mag.pharm. Dominic Wimmer aus der Opern Apotheke

klärt auf

Nicht lieferbar, was nun?

Neben vielen Rohstoffen sind zurzeit eine Vielzahl an lebensnotwendigen Medikamenten sehr stark von Lieferengpässen betroffen oder sind gar nicht mehr erhältlich. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Auch in diesen Zeiten setzt sich Ihre Apotheke des Vertrauens für eine optimale Versorgung mit Arzneimitteln ein. Der Austausch Ihres Originalpräparats gegen ein Generikum (= wirkstoffgleiches Arzneimittel, das dem Original in Darreichungsform, Wirkstoff und Wirkstärke gleicht) durch die Mitarbeiter der Apotheke, erfolgt nach bestem Wissen und garantiert Ihnen eine genauso qualitativ hochwertige Wirkung. Generika müssen in Studien zeigen, dass sie dem Originalpräparat in Wirksamkeit und Sicherheit entsprechen. Dadurch wird garantiert, dass Sie das Präparat bedenkenlos einnehmen können. Vertrauen Sie ihren ApothekerInnen, denn sie sind jahrelang ausgebildete Arzneimittelspezialisten. Sie sind auch ständig bemüht durch Weiterbildung für Sie am Laufenden zu bleiben! Meistern wir gemeinsam diese schwierige Situation! ◆

Weihnachtsduft

liegt in der Luft

Tannennadel, Zimt, Orange: So holen Sie sich Weihnachtsstimmung nach Hause.

Vielleicht haben Sie es auch schon einmal bemerkt: Ein bestimmter Geruch steigt in die Nase, und schon kommen Erinnerungen und vor allem Emotionen hoch. Das hat einen einfachen Grund: Düfte wirken im Gehirn ohne Umwege im limbischen System und steuern so unbewusst unsere Gefühle. Besonders in der kalten Jahreszeit lässt sich mit diversen duftenden Produkten eine wunderbare Stimmung in die eigenen vier Wände zaubern. Mit dem richtigen Tee, der passenden Räuchermischung oder wohlriechenden, köstlichen Trockenfrüchten und Gewürzen stellt sich ganz schnell Weihnachtsstimmung ein.

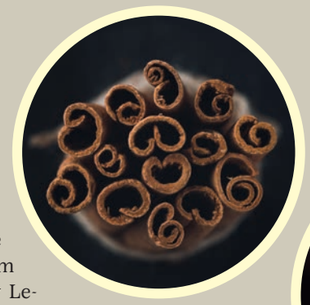
Duftkerzen bringen schon viel an heimeligem Gefühl – aber noch besser wirken Räuchermischungen, die Sie bei uns im Wurzelsepp finden können. Mit einem Teelöffel auf ein Stövchen oder in ein feuerfestes Gefäß auf Räucherkohle gelegt, zaubert die Mischung „Winterzeit“ weihnachtlichen Duft ins Wohnzimmer. Ebenso wirksam sind natürliche ätherische Öle, die es ebenfalls in winterlichen Mischungen für die Duftlampe bei uns gibt.

MANCHE MÖGEN’S HEISS

An einem kalten Winterabend geht doch nichts über eine schöne, heiße Tasse Tee. Bei uns im Wurzelsepp findet man zahlreiche Früchte- und Kräutertees, die nicht nur von innen wärmen, sondern auch herrlich winterlich duften. Kostprobe gefällig? Die Sorten Kaminfeuer, Winterzauber oder Blutorange schmecken nicht nur wunderbar, sondern löschen mit einer Extraportion Vitamin C auch den Durst.

Fotos: istock.com / Liudmyla Malysheva, unsplash.com, KK

Natürliche Aromen sorgen für Harmonie und Wärme.



Apropos Extraportion Vitamine: Die finden sich auch in unseren Froots. Das beste Obst und Gemüse wird nämlich im Haus schonend getrocknet, enthält jede Menge Nährstoffe und schmeckt und duftet köstlich. Für die kalte Jahreszeit empfehlen sich vor allem die Sorten „Splendid Orange“, „Lovely Lemon“ oder „Glorious Grapefruit“. Bei insgesamt 25 Sorten findet aber bestimmt jeder seinen persönlichen (Winter-)Liebling. Und nachhaltig verpackt sind die köstlichen Knabbereien auch noch – lassen Sie sich den Winter schmecken!

PRODUKTTIPPS

Froots Grapefruit, Lemon, Orange

Unsere frechen Früchte sind das gewisse Etwas, der Eyecatcher bei Tees, Desserts, Müslis oder auch als gesunder Snack für zwischendurch. Durch die schonende Verarbeitung bleiben alle Vitamine und Mineralstoffe erhalten. Sie sind dadurch wahre Vitaminbomben und schmecken himmlisch weich.

Die Grapefruit strafft das Bindegewebe, zaubert eine strahlende Haut und durch die Bitterstoffe ist sie ein wahrer Fett-Weg-Macher. Zitrone und Orange sorgen für eine ausreichende Zufuhr an Vitamin C, pushen somit das Immunsystem und beugen Infektionen und Erkältungen vor. Außerdem steigern sie unsere Energie und Konzentration.

Wurzelsepp FRÜCHTETEE KAMINFEUER

Mit Zimt, Orangenschale und Nelken

Früchtetee ist ein beliebter Durstlöscher zu allen Jahreszeiten. Besonders die große Geschmacksvielfalt macht dieses Getränk so beliebt. Gesüßt, heiß oder kalt schmeckt er immer hervorragend fruchtig und ist reich an Vitamin C. Früchtetees gelten als gesund, da sie fast keine Kalorien enthalten und trotzdem aromatisch sind.

Wurzelsepp RÄUCHERMISCHUNG WINTERZEIT

Mit Weihrauch, Orange, Myrrhe und Gewürznelke

Eine himmlisch duftende weihnachtliche Mischung, die in Räumen eine weihnachtliche Stimmung verbreitet. Einfach etwas Sand in eine Schale geben, ein Stück Räucherkohle entzünden, wenn die Kohle weiß ist ein wenig von der Räuchermischung auf die Kohle legen. Bei einem Räucherstövchen die Räucherstoffe auf das Sieb legen und langsam verglimmen lassen, damit sie ihren feinen Duft verströmen.

Opern-Aroma Weihnachtliches Stimmungsöl

Dieser süßliche, besinnliche Duft bringt Ruhe ins Haus. Vanille mit Zimt, Mandarine und Orange harmonieren im Raum. Geeignet für die Duftlampe oder die Sauna.

Alle Produkte **erhältlich beim Wurzelsepp,** ***Stimmungsöl*** **in der Adler und Opern Apotheke**

UNSERE 1 2 3 IDEEN FÜR IHRE 4 5 6 GESUNDHEIT *im Winter*

Primavera Waldspaziergang

Lasst uns den Winter-Wald nach Hause holen

Im Wald ist es wie in einer anderen Welt. Der Duft von Holz, Tannen und Fichten umhüllt uns, und jeder Schritt auf dem weichen Waldboden gibt uns neue Stärke. Bei einem Waldspaziergang finden wir Entspannung und schöpfen neue Kraft. Doch nicht jeder hat die Gelegenheit regelmäßig in den Wald zu gehen. Wir können den Wald aber mittels ätherischer Öle nach Hause holen. Die Primavera Waldspaziergang-Produkte bringen dieses Wohlfühl-Waldgefühl nach Hause, und lassen uns auch daheim diese Waldfrische erleben.

- ✔ **Waldspaziergang Raumspray** – ***wirkt kräftigend, reinigend und führt zur Mitte***
- ✔ **Waldspaziergang Duftmischung** – ***wirkt erfrischend, ausgleichend und erdet***
- ✔ **Waldspaziergang Duschbalsam** –***Waldig-frisches Duscherlebnis, bewahrt die natürliche Feuchtigkeit der Haut und wirkt rückfettend***

Dr. Grandel Beautygen Renew Neck Cream

Verjüngende und straffende Halscreme

Falten und Schlaffheit gehen uns mit zunehmendem Alter an den Kragen. Aber keine Sorge die DR. GRANDEL Renew Neck Cream sorgt für eine verjüngte und straffe Halspartie. Die Haut am Hals ist sehr dünn, besonders anfällig für Falten und Linien und bedarf daher einer intensiven Pflege. Der Leitwirkstoff der Serie, Schnee Algen Extrakt, aktiviert das ‚Schönheitsgen' und schützt die kollagenen Fasern. Ein Edelweiß Extrakt verbessert die Spannkraft der Haut. Die Renew Neck Cream zieht schnell ein und stützt den Hals wie eine zweite unsichtbare Haut.
HALSCREME

- ✔ ***für eine feste V-Kontur***
- ✔ ***für neue Spannkraft im Kinnbereich***
- ✔ ***für eine straffe Halspartie***

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker

Aspirin® Complex Granulat-Sticks

Direkte Hilfe bei Erkältung mit Schnupfen

- ✔ ***Bewährtes Erkältungsmittel in neuer Darreichungsform***
- ✔ ***Praktisch für unterwegs – zur Direkteinnahme***
- ✔ ***10 Granulat-Sticks Beutel pro Packung***
- ✔ ***Zuckerfrei***

Die neuen Aspirin® Complex Granulat-Sticks bekämpfen Dank der Wirkformel von Aspirin® Complex, Erkältungssymptome gewohnt schnell und effektiv und helfen, Nase und Nebenhöhlen zu befreien. Die moderne Darreichungsform ist zudem eine perfekte Alternative zu Tabletten/Kapseln.

Ökopharm44® Gedächtnis Wirkkomplex

Für Gedächtnis und Erinnerung

Der Gedächtnis Wirkkomplex von Ökopharm44® ist mit KSM-66 Ashwagandha®-Wurzelextrakt ein optimal abgestimmter Wirkkomplex, um die Aufrechterhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bei Erschöpfung, Müdigkeit und Konzentrationsverlust zu unterstützen. Außerdem besitzt Ashwagandha-Wurzelextrakt adaptogene Effekte, die auch in stressigen Situationen helfen können.

Goldene Pflegeprodukte von BÖRLIND&NOVALANALOVE

Goldener Winter – Unsere Haut wird strahlen!

Noch auf der Suche nach Geschenkideen für Weihnachten? Schenken Sie Gold, der beste Weg zu strahlender Haut! Nur für kurze Zeit gibt es die goldenen Augenpads erneut in limitierter Auflage, ergänzt durch das neue goldene Körper-Öl* und die neuen goldenen Lippenpads*. Die ANTI-AGING AUGENPADS GOLD spenden der Augenpartie eine Extraportion Feuchtigkeit, polstern die Haut auf und glätten die Augenpartie spürbar. Das sinnliche KÖRPERÖL, mit schimmernden Goldpartikeln und nährenden Ölen, bringt die Haut zum Strahlen und hinterlässt ein samtig weiches Hautgefühl. Die GOLDENEN LIPPENPADS glätten feine Linien rund um die Lippen und versorgen diese sofort mit Feuchtigkeit.*
**Limited Edition*

Tantills® junior Halspastillen

Bei Kinderhalsweh genau das Richtige

Die natürlichen Gerbstoffe der Eichenrinde sorgen für ein Abschwellen entzündeter Schleimhäute und lindern Schluckbeschwerden. Das enthaltene pflanzliche Glycerin legt sich wie ein schützend- befeuchtender Film auf die Schleimhäute. Das regt den natürlichen Speichelfluss an und beschleunigt den Abheilungsprozess. Tantills® junior mit der zuckerfreien Formulierung und fruchtigem Erdbeergeschmack schont die Zähne und lässt Kinder gerne Lutschen.

Alle Produkte **erhältlich in der Adler und Opern Apotheke.** ***Primavera Waldspaziergang. Goldene Pflegeprodukte*** **und** ***Dr. Grandel*** **auch beim Wurzelsepp.**

WAYA® RefluStop

NEIN ZU SODBRENNEN!

IHRE SCHLEIMHAUT PROFITIERT NACHHALTIG VOM INNOVATIVEN WIRKKOMPLEX

3 Minuten

Bekämpft den Magensäurereflux

Lindert Sodbrennen

Repariert die Schleimhaut

AKTION -2 €

www.waya.at

MEDIS Consumer Health

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Apotheker, Arzt oder Gebrauchsanweisung.

AT-WAY-0922-003